

„Bo celem życia jest ... po prostu zwyczajne życie”, czyli refleksje o zdrowiu psychicznym.

W świecie pełnym pośpiechu, ambicji i nieustannego porównywania się z innymi, łatwo zapomnieć o tym, co najważniejsze: o ... zdrowiu, miłości, relacji z drugim człowiekiem i sobą samym... trudno o zachwyt nad tym ważne a bywa ulotne.

A co jest najważniejsze dla Ciebie Nauczycielu?

W pułapce pośpiechu.

Jednym z głównych powodów pogarszającego się stanu zdrowia psychicznego, również w środowisku nauczycielskim, jest presja – na sukces, na bycie idealnym, na ciągłe przekraczanie siebie, na nieustanne doskonalenie. Działamy w trybie „ciągłego działania”, od zadania do zadania, od dzwonka do dzwonka, od jednej checklisty do kolejnej. Zbyt wielu z nas próbuje żyć życiem „idealnym”: być perfekcyjnym nauczycielem, rodzicem partnerem.

Tymczasem życie nie jest pasmem ciągłych sukcesów, ale raczej mozaiką porażek, nauki i drobnych zwycięstw. Oczekiwania względem siebie, uczniów, współpracowników, a nawet świata stają się często źródłem frustracji i wypalenia zawodowego. Owszem, wysokie oczekiwania mogą motywować, ale gdy stają się nierealne – zaczynają niszczyć. Prawdziwe ukojenie przynosi dopiero akceptacja tego, co zwyczajne, niedoskonałe, od nas niezależne ale autentyczne.

Zbyt szybkie życie nie daje przestrzeni na zauważenie rzeczy delikatnych a bardzo istotnych: spojrzenia ucznia, który potrzebuje wsparcia; chwili milczenia po ważnej rozmowie; własnych emocji, które domagają się uwagi. W pędzie gubimy również samych siebie – nasze potrzeby, naszą wrażliwość, naszą zdolność do odczuwania głębokiej satysfakcji z rzeczy prostych.

To dopiero spowolnienie – choćby chwilowe – pozwala wrócić do sedna. Tylko wtedy, gdy na moment się zatrzymamy, możemy naprawdę zobaczyć, co jest dla nas ważne. Może to być przytulenie bliskiej osoby, uśmiech syna/córki, rozmowa z uczniem, który właśnie zrobił postęp, zapach lasu w niedzielne popołudnie. Tych rzeczy nie da się przeżyć w biegu.

Nauczycielu – nie musisz być nadczłowiekiem.

Jako nauczyciel codziennie oddajesz część siebie – swoim uczniom, szkole, społeczności. To ogromna odpowiedzialność, piękna ale bardzo wymagająca misja. Nie musisz robić wszystkiego perfekcyjnie, wystarczy, że będziesz obecny, że dasz uczniowi uwagę, że pozwolisz sobie na radość z drobiazgów, że nie będziesz odkładać życia „na potem”.

Nie zapominaj, że nie jesteś tylko nauczycielem (a twój uczeń tylko uczniem). Jesteś mężem/żoną, rodzicem, bratem/siostrą, sąsiadem i kolegą, przyjacielem i ... nade wszystko człowiekiem – z własnym życiem, potrzebami, pragnieniami.

Szczęście w zwyczajności

Nie trzeba skakać ze spadochronem, biec maratonu ani zwiedzać egzotycznych krajów, by doświadczać radości i spełnienia. Oczywiście – wielkie przygody i cele są ważne, ale nie mogą one przesłaniać wartości zwyczajnego dnia. Czas spędzony z ukochaną osobą, śmiech przy wspólnej kolacji, chwila refleksji przy książce – to właśnie te drobne doświadczenia budują wewnętrzne poczucie spokoju i szczęścia. W pracy nauczyciela często nie doceniamy tych codziennych zwycięstw: momentu, gdy uczeń po wielu próbach wreszcie zrozumie trudny temat, gdy klasa z entuzjazmem uczestniczy w dyskusji, gdy ktoś nieśmiało mówi: „Dziękuję za dzisiaj, było super”.

Życie jako dar i przygoda

Życie samo w sobie jest darem – niepowtarzalnym, kruchym i jednocześnie pełnym siły. Tak często niedocenianym... Życie to niesamowita przygoda, która toczy się każdego dnia, nawet jeśli nie zawsze zdajemy sobie z tego sprawę. Składa się z elementów planowania ale i zaskoczenia. Pełno w nim chwil wzruszenia i radości, przyjemnych emocji, spełnienia, miłości i nadziei. Ale nie brakuje też łez i smutku, złości, lęku czy rozczarowania.

Życie to nie tylko sukcesy i świętowanie. To także trudne rozmowy, chwile zwątpienia, pożegnania i nowe początki. Rodzenie się i umieranie – dosłownie, ale i w przenośni. Umierają w nas stare przekonania, oczekiwania, nieaktualne marzenia – a rodzą się nowe spojrzenia, wartości, relacje. To wszystko jest częścią podróży, która – choć bywa bolesna – jest też piękna w swojej prawdziwości. Gdy zaakceptujemy pełnię życia, ze wszystkimi jego odcieniami, zaczynamy naprawdę żyć.

Każdy dzień to dar. Choć brzmi to jak frazes, nauczyciele – szczególnie ci doświadczeni – wiedzą, że w codziennym gwarze szkolnych korytarzy, w dziesiątkach rozmów, obowiązków i nieprzewidzianych sytuacji, łatwo przeoczyć momenty, które składają się na prawdziwe, pełne życie. Wdzięczność za poranną kawę, uśmiech ucznia, chwilę ciszy w pokoju nauczycielskim czy zwyczajny spacer po lekcjach – to są właśnie te małe, ciche chwile, które warto zauważać. Czasem wystarczy jedna dobrze poprowadzona lekcja, żeby poczuć sens pracy i – szerzej – sens życia.

Bo celem życia jest...po prostu życie

To nie hasło, to przypomnienie. Życie nie zaczyna się po przejściu na emeryturę, po zaliczeniu wszystkich awansów zawodowych, po osiągnięciu wyśniewanej równowagi. Życie jest teraz – w ciągu roku szkolnego, dźwięku szkolnego dzwonka, w codziennych lekcjach, obowiązkach, w drodze do pracy i do domu.

Zatrzymaj się dziś na chwilę. Popatrz na to, co masz. Zobacz, jak wiele piękna jest w tej codzienności. Być może znajdziesz tam to, czego tak długo szukałeś/łaśzdrowie, miłość relację z drugim człowiekiem i sobą samym i zachwyt nad tym ważne a bywa ulotne.

Nie szukaj wielkich cudów. Cudem jest już to, że oddychasz, widzisz, czujesz, że JESTEŚ! CUDEM JEST ZWYCZAJNE ŻYCIE.

Marta Szałach – pedagog, doradca zawodowy, coach i trener, nauczycielka konsultantka MCDN OK



Nauczycielka konsultantka w MCDN - Ośrodek w Krakowie. Tematyka szczególnie bliska memu sercu to wychowanie i profilaktyka dzieci oraz młodzieży, zdrowie psychiczne i rozwój osobisty. Lubię zmiany i nie boję się ich, wierzę, że kiedy się coś kończy coś nowego się zaczyna. Moje życiowe motto to codziennie cieszyć się życiem, nie rozpamiętywać przeszłości i za mało nie martwić się o przyszłość, a ponadto pielęgnować wdzięczność.